

# 6480 NEWS

(ムシバゼロニュース)



TEL 0254-43-6480

ホームページ

<http://www.shineicho-sika.com/>

## 5月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 休診
 ■ 8:30~13:00
 ■ 9:00~13:00

## ごあいさつ

GWはどうされましたでしょうか？医院は暦通りでしたが、私は3年連続休日当番医になっております・・・先月の笹川流れマラソン大会は吹雪の中、何とか完走しましたが、やはり練習しないとダメですね・・・。

5月の矯正相談・治療日は7、8、10、14、15、17日、顎関節外来は11、22、25日になります。

## 院長さくまの「ひとくちクリニック」

### < 「小児のむし歯予防」 食生活を整え、間食減らす >

子育て中の保護者にとって、子どもをむし歯にしたくないと思うのは当然のことと思います。むし歯予防はプラークコントロール（歯を磨く）、歯質の強化（フッ化物などの利用）、そしてシュガーコントロール（糖分の適正摂取）がありますが、ここでは食生活に関連したシュガーコントロールについて述べたいと思います。

シュガーコントロールという甘い飲食物を与えてはいけないというイメージを持つ方もいると思いますが、生活のリズムを整え、規則正しく朝食、昼食、夕食をしっかりと食べましょうということです。これは間食（おやつ）の回数を減らすことも意味します。

間食には三度の食事では不足してしまう栄養分を補う一面がありま

すが、間食の回数が増えると、その分むし歯になる可能性が高くなります。特に就寝前の飲食はむし歯のリスクが大きくなります。就寝時はだ液が少なくなり、だ液が持つむし歯になりかけた歯を元に戻すというむし歯予防効果が弱くなるからです。

また、むし歯予防には、強い歯と骨をつくるため、カルシウムやリンなどのミネラル成分を豊富に含んだ食べ物（小魚、レバー、海藻類、牛乳、大豆、卵など）をバランスよく摂取することも大切です。

成長期にはかみ応えのある食べ物をとり、よくかむことが歯の植立状態を良くして、美しい歯並びの形成にもつながります。

(歯科ニュースより転載)

